



MENU VEGETARIANO

DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
Arroz con pisto	Crema de calabacín y queso	Sopa Huertana	Garbanzos estofados con espinacas	Fideuà de verduras
Tortilla francesa con ensalada	Croquetas de verduras con ensalada	Tofu con pisto y guarnición de ensalada	Tortilla de patatas	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
FESTIVO	Lentejas estofadas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de verduras	Fideuà de verduras
	Seitán con guarnición de ensalada	Tempeh con guarnición de ensalada	Tofu agridulce suave con guarnición de arroz	Entremeses con ensalada
	Fruta	Fruta	Piña  DÍA INTERNACIONAL CHINO	Fruta
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Tallarines boloñesa (tomate, cebolla, zanahoria y soja texturizada)	Garbanzos estofados con espinacas	Guiso de verduras (patatas, caldo de verduras, zanahorias y cebolla)	Crema de verduras italianas (cebolla, zanahoria, apio, calabacín y patata)	Arroz en caldo de verduras
Huevos revueltos con guarnición de ensalada	Hamburguesa vegetariana con queso	Seitán al ajillo con ensalada	Albóndigas de falafel a la jardinera	Tortilla de patatas con ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Bizcocho de almendra casero
				DÍA NAVIDEÑO 
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Arroz salteado con ajos	Hervido valenciano	Crema de zanahorias	FESTIVO	Paella de verduras
Soja texturizada especiada con ensalada	Croquetas de verduras con ensalada	Tempeh con ensalada		Huevos gratinados
Fruta	Fruta SDNE	Fruta SDNE		Fruta SDNE
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-31	JUEVES-01	VIERNES-02
Fideos salteados de verduras	Sopa Huertana	Lentejas con arroz y verduras	FESTIVO	Arroz con verduras y salsa de soja
Tortilla de francesa con ensalada	Tofu y guarnición de patatas al horno	Tortilla de calabacín con ensalada		Ensalada completa valenciana
Yogurt SDNE	Fruta SDNE	Fruta SDNE		Fruta SDNE





MENU VEGETARIANO

DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

En nuestro colegio, nos esforzamos por promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes. Por esta razón, hemos creado una tabla de recomendaciones para la elaboración de cenas que complementen el menú de mediodía. Estas recomendaciones están diseñadas para garantizar una cena satisfactoria y proporcionar los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

ALIMENTOS EN LA COMIDA DE MEDIO DÍA	ALIMENTOS INDICADOS PARA LAS CENAS
PROTEÍNAS VEGETALES	PROTEÍNAS VEGETALES O HUEVO
PROTEÍNAS VEGETALES	PROTEÍNA VEGETALES O HUEVO
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA O LÁCTEOS
LÁCTEOS	FRUTA

INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

- Todas las salsas se realizan de manera natural con espesantes naturales, no son precocinadas.
- Utilizamos especias naturales para cocinar.
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y tilapia.
- Tanto la mahonesa como el aceite de ajo se elaboran en el día y con liofilizados para evitar riesgos.
- La fruta es natural no se dan frutas en almíbar.
- Todas las legumbres son naturales, no son precocinadas.
- Los yogures son blancos azucarados sin colorantes.
- Se cocina con aceite de oliva y de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva.
- Las alergias o intolerancias deben de avisarse y justificarse con certificado médico.
- No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
- Las dietas tienen ser notificadas por teléfono.
- En los servicios de días no escolares (SDNE) el colegio permanecerá cerrado excepto para los alumnos que hayan contratado este servicio.

